# 5 bonnes raisons de participer à notre atelier

1. **Vivre sa retraite plus sereinement.** Pour se sentir mieux dans son quotidien, rapidement et durablement,
2. Identifier ses besoins et tester des solutions pour **adopter les bons réflexes** au quotidien,
3. **Passer un bon moment**, en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que soi,
4. Profiter d'actions près de chez soi dans **une ambiance conviviale**,
5. **S'occuper de soi**.

ASEPT
Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :

Carsat Retraite & Santé au travail Aquitaine — msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore — agirc et arrco Retraite complémentaire — CNRACL — CNSA Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie — ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine — ircantec La retraite complémentaire publique — Camieg — enim le régime social des marins

Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT de votre département :


**Landes**
70 rue Alphonse Daudet
40286 St-Pierre-du-Mont Cedex
**05 58 06 55 98**

**Pyrénées Atlantiques**
1 place Marguerite Laborde
64000 Pau
**05 59 80 98 88**

Adresse postale : 4 rue Galos - 64000 Pau
**contact@asept-sudaquitaine.fr**


**www.asept-sudaquitaine.fr**

aggelos.fr - Certified Ⓒ Corporation - Crédit photo : ©Adobe Stock - Images générées par une IA - Ne pas jeter sur la voie publique.

Atelier **Vitalité**

# Faites le point sur les essentiels de votre santé !



pb POUR Bien VieiLLiR

ASEPT
Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

# Dès **55 ans**, j'**adopte** les **bons réflexes** avec l'**atelier Viatlité**



**1 cycle de 6 séances**

**2 h 30** par semaine

par petits groupes de **12** personnes

**GRATUIT**

**Proche** de chez vous

*Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet de l'atelier.*

## L'atelier **Vitalité** | au programme

Séance 1

### Mon âge face aux idées reçues

Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

Séance 2

### Ma santé : agir quand il est temps

Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements.

Séance 3

### Nutrition, la bonne attitude

Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

Séance 4

### L'équilibre en bougeant

Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

Séance 5

### Bien dans sa tête

Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...

Séance 6

### Un chez moi adapté, un chez moi adopté

Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.

OU

### Vitalité et éclats pour soi

Développer un regard positif sur soi.

Conçu de manière pédagogique, cet atelier est **animé par des professionnels** et axé sur la convivialité entre les participants.

**Notre méthode interactive** conjugue partage d'expériences, mise en situation et recherche de solutions simples.